

미국암협회(American Cancer Society)는 전국적인 커뮤니티 기반의 자발적 의료 기관으로서 연구, 교육, 옹호 및 봉사 활동을 통해 암을 예방하고 생명을 구하고 암으로 인한 고통을 경감시켜 우리의 건강에 중대한 위협이 되는 암을 퇴치하는 데에 전력을 다하고 있습니다.

누구에게나 도움을 드립니다. 안내나 도움을 원하시면 낮이나 밤시간에 상관없이 언제든지 연락 주십시오.

여성을 위한 암 관련 정보

Cancer Facts for Women

1.800.ACS.2345
1.866.228.4327 (TTY)
www.cancer.org

희망. 진보. 해답.



유방암

여성들에게 가장 발생 빈도가 높은 암은 유방암, 폐암, 결장암, 자궁내막암, 난소암, 자궁경부암 및 피부암입니다. 이러한 질병들에 대해서 잘 알아 두면 생명을 구할 수도 있습니다.

유방암은 여성에게 발병할 수 있는 가장 흔한 암이라 할 수 있습니다(피부암 제외). 유방암은 어떤 연령에나 발생할 수 있지만 40세 이후에, 나이가 들어감에 따라 발병할 가능성이 더 높습니다. 특정한 요인으로 인해 일부 여성들은 다른 여성들에 비해 유방암에 걸릴 확률이 더 높을 수도 있습니다. 그러나 나이가 들수록 유방암과 예방 방법에 대해 잘 알아둘 필요가 있습니다.

예방을 위한 노력

최선의 방어는 유방암을 가능한 조기에 발견하는 것입니다. 발견 시기가 빠를수록 치료하기도 쉽기 때문입니다. 조기에 유방암을 발견하는 것을 “조기 진단”이라고 합니다. 미국암협회(American Cancer Society)에서는 조기 진단을 위해 다음을 권장합니다.

- 40세부터 시작해서 건강이 양호한 한 매년 유방 엑스선 촬영 검사(“매모그램” - Mammogram)를 받으십시오.
- 의사나 간호사에 의한 유방 검사 역시 정기 건강 검진의 일부로 포함시켜야 하며, 20대와 30대 여성인 경우 최소한 3년에 한 차례, 40세 이상 여성은 매년 실시해야 합니다.
- 유방에 이상이 있을 경우 지체 없이 의사에게 알려야 합니다. 20대부터는 유방 자가 검진(BSE)도 주기적으로 실시해야 합니다.

결장암

미국암협회는 가족력이 있거나, 유전적 성향이 있거나 기타 특정 소인이 있는 여성들에게 매모그램과 함께 MRI 검사를 받도록 권장합니다.(이 범주에 속하는 여성들의 수는 미국 여성 인구의 2% 이하로 그리 높은 것은 아닙니다.) 의사와 함께 본인의 병력과 더 젊은 나이부터 추가적인 검사를 받아야 하는지 상의하십시오. 자세한 것은 미국암협회로 문의하시거나 **유방암 조기 진단(Breast Cancer: Early Detection)** 이라는 문서를 참조하십시오.

폐암

흡연은 폐암의 주요 원인이나, 흡연을 하지 않는 사람도 폐암에 걸릴 수 있습니다. 모든 폐암 원인의 80% 이상이 흡연입니다.

예방을 위한 노력

폐암은 예방이 가능한 몇 안 되는 암 중 하나입니다. 흡연자인 경우 금연할 수 있도록 의사나 간호사에게 도움을 청하십시오. 담배를 피우지 않는 경우에는 아예 흡연을 시작하지 마십시오. 친구나 가족들이 담배를 피우는 경우, 금연할 수 있도록 도와십시오. 도움이 필요할 때는 미국암협회, 전화 1-800-227-2345로 Quitline® 서비스에 대해 문의하십시오.

성인이라면 누구나 결장암(결장 및 직장에 발병하는 암)에 걸릴 수 있지만 대부분의 경우 50세 이상에서 발견됩니다. 이 암의 개인 병력이나 가족력이 있는 사람, 결장이나 직장에 용종이 있는 사람 또는 염증성 장 질환이 있는 사람들은 결장암 발생 위험이 더 큽니다. 또, 고지방(특히 동물성 지방) 식생활을 주로 하거나 비만이거나, 흡연자 및 운동 부족인 사람들도 결장암에 걸릴 가능성이 높을 수 있습니다.

예방을 위한 노력

결장암은 거의 언제나 용종으로 시작됩니다. 용종이 암으로 변하기 전에 찾아내는 조기 검사를 통해 생명을 구할 수 있습니다. 암이 되기 전 상태에서 용종을 제거하면 결장암을 예방할 수 있습니다. 과일과 채소를 많이 섭취하는 저지방 식생활도 결장암의 위험을 낮출 수 있습니다.

미국암협회(ACS)는 50세 이상의 모든 분들에게 다음과 같은 검사 항목을 권장합니다.

용종(Polyps)과 암 진단 검사

- 매 5년마다 유연성 결장경 검사*(Flexible Sigmoidoscopy)
- 10년마다 대장내시경검사(Colonoscopy)
- 5년마다 이중조영바륨관장법*(Double contrast barium enema)
- 5년마다 CT 대장내시경(가상 대장내시경)*- CT Colonography (Virtual Colonography)

주로 암 진단을 위한 검사

- 매년 분변 잠혈 검사(gFOBT)**
- 매년 대변면역화학검사(FIT)**
- 대변 DNA 검사(sDNA), 간격은 불확실함**

* 검사 결과가 양성일 경우, 대장 내시경을 실시해야 합니다.

** 대변 테스트지 검사(stool take-home test)를 여러 차례 실시해야 합니다. 의사가 실시한 한 가지 검사로는 진단에 적절하지 않습니다. 검사 결과가 양성일 경우, 대장 내시경을 실시해야 합니다.

이러한 검사들을 이용할 수 있고, 좀 더 침습적인 검사를 받고자 한다면 조기 암 및 용종 진단을 위한 검사들을 받는 것이 바람직합니다. 본인에게 가장 적합한 검사는 의사와 상의하십시오.

자궁내막암

자궁내막암(자궁 내막에 생기는 암)은 50세 이상의 여성에게 가장 많이 발생합니다. 프로게스테론을 병용하지 않는 채 에스트로젠을 투여 받은 경우, 유방암 치료를 위해 또는 유방암 위험을 줄이기 위해 타목시펜(tamoxifen)을 투약한 경우에도 이 질환에 걸릴 위험이 높아집니다. 생리가 일찍 시작되었거나 폐경기가 늦은 경우, 과거에 불임을 겪었거나 출산 경험이 없는 경우에도 위험이 증가할 수 있습니다. 유전성 비용종성 결장암 병력이나 가족력이 있거나 다낭성 난소 질환이 있는 여성 또는 비만 여성은 자궁내막암에 걸릴 가능성이 더 높습니다.

예방을 위한 노력

평소와 다른 분비물이나 월경과 관련이 없는 출혈 등의 증후나 증상이 있는지 살펴보고 의사에게 알려십시오. 자궁경부암 검사(“Pap test”)는 자궁경부암을 진단하는 데는 매우 효과적이지만 자궁내막암의 진단을 위한 검사는 아닙니다.

미국암협회는 유전성 비용종성 결장암(Non-Polyposis Colon Cancer)에 걸릴 확률이 높은 35세 이상의 여성들에게 매년 자궁내막 조직 검사(Endometrial Biopsy)를 포함한 검진을 받을 것을 권장합니다.

난소암

난소암은 나이가 들수록 발생할 확률이 높습니다. 출산 경험이 없거나 원인을 알 수 없는 불임이거나 첫 아이를 30세 이후 가진 여성은 이 질환에 걸릴 위험이 더 높습니다. 호르몬 대체 요법으로 에스트로젠만을 사용한 여성들 역시 그 위험이 더 높습니다. 유전성 비용종성 결장암, 난소암 또는 유방암 병력이나 가족력이 있는 여성 역시 이 질환에 걸릴 가능성이 더 높습니다. 그러나 이 조건 중 어느 것에도 해당되지 않는다 해도 난소암에 걸릴 수 있습니다.

예방을 위한 노력

현재로서는 이 병을 조기에 발견하는 데 효과적이고 검증된 검사(유방암 검사를 위한 유방X선 촬영 검사와 같은 검사)는 없습니다. Pap 검사로는 난소암을 진단할 수 없습니다.

난소암에 걸릴 소인이 있는 여성들에게 사용할 수 있는 몇 가지 검사가 있습니다. 아랫배가 계속해서 팽만하거나, 소화 문제(방귀, 식욕 감퇴 및 팽만)가 있거나, 복부 통증이 있거나 항상 배뇨감을 느끼거나, 골반 통증, 허리 통증 또는 다리에 통증을 느낀다면 즉시 의사에게 검진을 받도록 합니다. 여성의 경우 정기 검진에 골반 검사를 포함시켜야 합니다.

자궁경부암

자궁경부암은 성생활을 하거나 한 적이 있는 어떤 여성들에게도 발생할 수 있습니다. 성관계를 통해 전염될 수 있는 인유두종바이러스(human papilloma virus-HPV)에 감염되었거나 감염된 적이 있는 여성에게 발생할 가능성이 훨씬 높습니다. 또 자궁경부암은 흡연을 하거나, HIV 또는 AIDS 바이러스에 감염되었거나 영양 상태가 불량하거나 Pap 검사를 규칙적으로 하지 않는 여성에게서 발생할 확률이 더 높습니다.

예방을 위한 노력

자궁경부 세포진 검사를 통해 자궁경부 내의 변화를 탐지하여 암으로 변하기 전에 치료할 수 있습니다. 아울러, 자궁경부암 검사는 치료 가능성이 높은 초기 단계에 자궁경부암을 발견하는데 아주 효과적입니다. 미국암협회(American Cancer Society)에서는 다음을 권장합니다.

- 모든 여성은 질성교를 시작한 지 약 3년 후부터, 그리고 늦어도 21세부터는 Pap 검사를 시작해야 합니다. 검사는 매년 일반 Pap 검사를 실시하거나 2년마다 새로운 자궁경부 액상 세포 검사(Liquid-Based Pap Test)를 실시해야 합니다.
- 30세부터 시작해서 Pap 검사 결과가 연속해서 세 차례 정상으로 나온 여성은 어떤 종류의 Pap 검사든지 2년에서 3년마다 한 차례 검사를 받으면 됩니다. 그러나 일부 의사는 HIV 나 취약한 면역 체계 등과 같은 특정 조건에 부합하는 여성의 경우 좀 더 자주 검사를 받도록 제안할 수도 있습니다.
- 30세 이상 여성들은 3년마다 Pap 검사와 함께 새로운 HPV DNA 검사를 받을 수도 있습니다.
- 연속해 3차례 이상 Pap 검사 결과가 정상으로 나왔거나 과거 10년간 Pap 검사 결과에 이상이 없었던 70세 이상 여성들은 자궁경부암 검사를 중단할 수도 있습니다.
- 자궁경부암 치료를 위해 수술을 한 경우가 아니라면 전자궁절제술(자궁 및 자궁 경부의 적출-Total Hysterectomy) 후의 검사는 더 이상 필요하지 않습니다.
- 9-18세 사이의 소녀들에게 반드시 HPV 백신(3차례 투여)을 제공해야 하며 가급적 11-12세에 시작하는 것이 좋습니다. 19-26세 사이의 여성들도 백신을 주사할 수 있지만 가장 큰 효과를 보려면 여성이 성생활을 시작하기 전에 투여해야 합니다.

피부암

태양 아래에서 많은 시간을 보내는 사람이면 누구나 피부 질환에 걸릴 수 있습니다. 피부가 흰 사람들, 특히 금발이나 빨간 머리를 가진 사람들의 경우 피부색이 검은 사람들에 비해 피부암에 걸릴 확률이 높습니다. 가까운 친척 중에 흑색종(melanoma)에 걸린 사람이 있는 사람들과 18세 이전에 햇볕에 심하게 탄 적이 있는 사람들은 이런 종류의 피부암에 걸릴 위험이 높습니다.

예방을 위한 노력

대부분의 피부암은 낮 동안 자외선만 피해도 예방할 수 있습니다. 햇빛이 있을 때 외출 시에는 모자를 쓰고, 긴 팔 셔츠를 입고, 선글라스를 쓰도록 하십시오. 그리고 노출된 모든 피부에 SPF 15 이상의 자외선 차단제를 바르도록 하십시오. 아이들이 있는 경우, 아이들을 햇볕에서 보호하고 햇볕에 타지 않도록 하십시오. 피부에 있는 모든 점과 자국을 관찰하고 변화가 있을 때는 즉시 의사에게 알립니다. 정기 건강 검진을 받을 때 피부 검사도 함께 받습니다.

암을 이기는 최상의 방어

조기 진단(암이 퍼져나가기 전에 조기에 발견하는 것)은 치료할 기회를 제공하는 최선의 방어책입니다. 이 암에 대해서 잘 알아 두면 생명을 구할 수도 있습니다.